



# 7月の献立

平成30年度 練馬区立豊玉南小学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
2 月	牛乳 たくあんごはん 白肉じゃが わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ しらす干し	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 米油	にんじん たくあん しょうが たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	583	4(水) セルフ ハンバーガー  アメリカ独立記念日にちなんで アメリカの国民的料理でもある ハンバーガーを作ります。  18(水) 茹で とうもろこし  練馬産のとうもろこしを茹でます。 1年生が皮むきをしてくれる予定です。  19(木) いわしの さんかやせ ~日本の郷土料理~ ☆千葉県☆  漁師さんが房総の海でとれた魚で作ったことから はじまった、千葉県の郷土料理です。
					21.2	
3 火	牛乳 梅ちりごはん 鮭の香味焼き じゃがいものみそ汁 ごぼうチップサラダ	牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	635	
					32.1	
4 水	牛乳 セルフハンバーガー コンソメスープ 野菜ソテー	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉	ミルク パン粉 砂糖 米油	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン	580	
					26.7	
5 木	牛乳 麻婆豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん にら にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリンピース もやし	618	
					25.8	
6 金	牛乳 夏ちらし 天の川汁 パインゼリー	牛乳 鶏肉 えび 豆腐 アガー	米 砂糖 焼きふ そうめん	にんじん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ えだまめ れんこん たけのこ パイナップル	572	
					23.4	
9 月	牛乳 スタミナ丼 冬瓜とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	胚芽米 でんぷん 春雨 米油	にんじん ピーマン にんにく チンゲン菜 しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ とうがん 干しいたけ コーン	583	
					23.0	
10 火	牛乳 バジルトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	582	
					22.5	
11 水	牛乳 わかめごはん にぎすの南蛮漬け むらくも汁 ナムル	牛乳 にぎす 豆腐 鶏卵 わかめ	米 麦 でんぷん 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ もやし	642	
					27.5	
12 木	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム くだもの(すいか)	牛乳 鶏肉 えび	米 麦 ビーフン 米油	にんじん にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン セロリ たまねぎ キャベツ すいか	596	
					25.6	
13 金	牛乳 ゆかりごはん ひじき入り卵焼き 根菜のごま汁 野菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ ひじき かつお削り	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし きゅうり	597	
					25.6	
17 火	牛乳 中華おこわ ひまわり団子 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 米油 ごま油 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが コーン ねぎ	636	
					27.8	
18 水	牛乳 夏野菜カレー 野菜のしょうがじょうゆがけ 茹でとうもろこし	牛乳 豚肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんにく しょうが いんげん かぼちゃ こまつな にんじん たまねぎ なす キャベツ コーン	625	
					21.5	
19 木	牛乳 昆布ごはん いわしのさんが焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし すけとうだら みそ 豚肉 豆腐 昆布	米 麦 砂糖 パン粉 でんぷん さといも こんにやく 米油 ごま	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん	608	
					30.4	
20 金	牛乳 なすとトマトのスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉・ 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	にんじん トマト トマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり 冷凍みかん	665	
					24.3	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
7月分平均	609	25.5	18.9(27.9%)	339	2.3	293		0.45		0.54		28		4.6	2.9
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40		0.40		20		5.0	2.5未満

## <7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 茨城県 静岡県	こまつな	埼玉県 東京都	ほうれんそう	岩手県 群馬県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	セロリ	長野県	れんこん	茨城県
にんじん	千葉県 青森県 北海道	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 群馬県 長野県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	群馬県 兵庫県 香川県	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 青森県 北海道	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 宮崎県	さといも	宮崎県	かぼちゃ	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	千葉県	トマト	千葉県	なす	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ピーマン	茨城県	とうもろこし	練馬区 茨城県 群馬県	すいか	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 埼玉県 茨城県 宮崎県 青森県